

YU NIJING GONGWU

与逆境共舞

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——(美)卡耐基

沛霖·泓露 著

中国商业出版社

逆风飞翔

YU NIJING GONGWU

与逆境共舞

人在身处逆境时，适应环境的能力实在惊人。人可以忍受不幸，也可以战胜不幸，因为人有着惊人的潜力，只要立志发挥它，就一定能渡过难关。

——(美)卡耐基

沛霖·泓露 著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

与逆境共舞 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5044-9723-9

I. ①与… II. ①沛… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031584号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价：38.00元

(本书若有印装质量问题，请与发行部联系调换)

前言



人生不如意之事十有八九。我们的生活中，也总是充满了风风雨雨。但是，有些人却因经历过风雨而得见彩虹，有些人却就此沉沦下去。相同的环境为何却有如此不同的结果呢？就是因为每个人的心境不同。

有些人坐拥万贯家财，却仍然愁眉不展；有些人口袋空空、肚子瘪瘪，却活得逍遥自在。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我们应该感谢生活给我们的磨炼，它让我们变得更加成熟，让我们变得更加完善。因此，我们要学会从逆境走出来。

成长的过程总会是很痛苦的，就像蛹，在变成美丽的蝴蝶之前总是要经过痛苦的蜕变过程。我们也是要经过这样的蜕变的，只有这



样，才能慢慢地长大。

二战期间，有一个人，被关进了纳粹集中营。在那里，成千上万的人死去。他们每天面对的就是死亡和血腥，还有一群没有人性的恶魔。

他们时时生活在恐惧之中。最可怕的，并不是死亡的降临，而是在等待死神的过程当中，那种巨大的精神压力压在他们的心头，许多人承受不了而失去理智，精神陷入了崩溃。

一天，这个人跟着长长的队伍出去劳作。他脑子里涌出好多奇怪的想法：晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？是否还可以见到自己那些共患难的朋友？那些想法让他变得焦躁不安。于是，他开始让自己想一些很美好的事情。慢慢地，他的脸上浮现出了微笑。

这是久违的笑容。当他知道自己还可以笑的时候，他就知道，自己一定可以活着从集中营里走出来。

当他从集中营走出来的时候，显得精神很好，周围的人都感到不可思议，他们不相信一个人居然可以在这样的魔窟中保持乐观。

这，就是心境的魔力。

逆境生存，是一种哲学。从逆境中走出，我们才会变得更加踏实、更加智慧。所以，就让我们走入本书之中，去体味书中的智慧吧！



目录

第一章 从逆境中走出

人生如同一次航行。航行的途中我们会遇到各种各样的风风雨雨。有些人在经历过风雨之后变得更加坚强、更加成熟，有的人却在风雨之后迷失了方向。同样的环境，却有不同的结果！只因我们每个人对待挫折的态度不同。

.....

从逆境中走出.....	3
正确面对人生中的挫折.....	5
不要放弃希望.....	9
挫折的意义.....	12
苦难是对人生的磨炼.....	15
失败是通向成功的阶梯.....	18
学会放弃.....	22



第二章 逆境成长

我们征服了大自然，让它听我们的调遣；驯服了野兽，让它为我们服务。我们骄傲，我们自豪。正当我们得意之时，蓦然回头，却发现我们还有一个更加强大的敌人，那就是我们自己。而我们，正在用尽一生的时间，与自己进行着战斗。

征服自己	27
莫让自己打败自己	31
不要自暴自弃	34
正确认识自己	39
正确面对自己的缺点	43
学会欣赏自己	46

第三章 激发自身潜能

人体是一座休眠的火山，它爆发时所发出的能量会令所有人吃惊。而我们，也在用尽自己一生的时间开发着它。

.....

爆发自身潜能.....	51
战胜怯弱，超越自我.....	57
让想法成为一种信念.....	60
恐惧是潜能发挥的天敌.....	63
丢弃消极思想.....	66
积极心态有助潜能的发挥.....	68
正确认识潜意识.....	71



第四章 别让态度毁了你

生活是一面镜子，它笑，是因为你对着它笑；它哭，是因为你对着它哭。所以，让我们学会笑对人生！

别让自卑毁了你·····	77
别让懦弱毁了你·····	80
消除颓废思想·····	84
培养自信·····	87
培养乐观的心态·····	91
勇气成就你的人生·····	94
用好野心这把“双刃剑”·····	98
宰相肚里能撑船·····	102

第五章 唤醒你信念的风帆

若不先将种子播种在地里，就不可能得到任何收获；如果你想获得成功，也必须先付出心力。

人生总是在刻画着自己，你在自己心中的样子，就会是你将来的样子。而将这一切表现出来的，就是你的信念。

信念是帆，引领我们前行的方向！

.....

信念左右人的命运.....	109
信念是我们前进的动力.....	113
信念是梦想的工厂.....	117
不要迷失方向.....	120
信念为帆，信心为桨.....	123



第六章 勇于行动

看到别人走上铺满鲜花的红地毯，我们总会艳羡。同时也会问自己：为什么登上成功殿堂的人不是自己？

关于成功，美国汽车大王福特给我们一句忠告：不管你有没有信心，去做就准没有错！

养成立即行动的习惯·····	129
拒绝拖延的恶习·····	132
积极行动，事事领先·····	135
不要让生命去等待·····	138
跳出思维定势·····	141
独到的眼力·····	144
勇于冒险·····	147



第七章 社交的力量

多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。

与人相处是一门很深的学问。学会与人相处，你的生活将会更加轻松！

多个朋友多条路·····	153
求同存异·····	157
懂得尊重别人·····	161
如何赢得友谊·····	163
心有多大，舞台就有多大·····	168
心中有爱才会有奇迹·····	172
善处小人·····	176
低调做人·····	179
有好的篱笆才会有好的邻居·····	183
得饶人处且饶人·····	186
学会合作·····	189



第八章 为安慰自己而学习

现代社会，知识已不仅仅是财富，也不仅仅是金钱，它涵盖的意义还有很多很多。

皮尔博士曾经说过：“空空的口袋并不阻止你做什么事……只有空空的脑袋和心才会。”所以，让我们学会尊重知识。

.....

知识就是力量.....	195
活到老，学到老.....	197
学以致用.....	201
失败也是一次学习的财富.....	207
海纳百川.....	211
学习要专心.....	215
学海无涯.....	218



第九章 逆境的修炼

社会是一本大书，需要我们用一生的时间去品读；为人处事，也是我们一生都应该学习的事！

成与败只是一种临时的结果·····	223
学会取舍·····	226
有所为，有所不为·····	229
修炼乐观的心境·····	232
快乐心境的修炼·····	235
学会赞美自己·····	237
学会感恩·····	239



第一章

从逆境中走出

人生如同一次航行。航行的途中我们会遇到各种各样的风风雨雨。有些人在经历过风雨之后变得更加坚强、更加成熟，有的人却在风雨之后迷失了方向。同样的环境，却有不同的结果！只因我们每个人对待挫折的态度不同。



从逆境中走出

当你面临逆境的时候，你会怎样？怨天尤人、寻死觅活、自暴自弃，还是让自己充满希望，永不屈服？

大多数人可能会选择前者。的确，在逆境中仍能保持坚强那是需要很大勇气的。毕竟，世界上最容易的事情就是堕落，因为那不需要费任何的力气。但是，请看看我们的勇者在面对困难时是怎样做的吧！

拉尔斯顿喜欢探险，他最爱好的运动便是登山。一个星期六的早晨，他又出发了，这次他准备去攀登盐湖城东南部的布鲁约翰峡谷。他当时只带了一些简单的装备便出发了。

到了目的地之后，他开始从一道3米宽的岩缝向上攀登。但是，就在他攀到25米左右的时候，一块巨石挡住了他的去路。他只有搬掉这块巨石才能前进。正当他用尽全力撬动那块巨石的时候，意外发生了。那块巨石摇动了一下，正好将他的右臂压住。一阵剧痛之后，他昏了过去。当他醒来的时候，发现自己的胳膊被夹在巨石和石壁之间。任他怎么用力也不能将胳膊取出。幸好登山包就在眼前，里面的一些食物还可以让他维持生命。因为他当时连手机也没有带，所以根本没有办法跟别人取得联系。他就这样在悬崖上吊了三天三夜。第四天的时候，所带的食物已经统统用光了，而这个偏僻的山谷也始终没